



Los niños que tienen su primera experiencia traumática antes de cumplir los 11 años de edad tienen el triple de probabilidad de tener síntomas psicológicos que los niños mayores.

Los niños pueden encarar mejor un desastre si sus padres y otros adultos les ayudan a afrontar esa experiencia. Empiece a ayudar a los niños lo más pronto posible después del desastre.

WASHINGTON MILITARY DEPARTMENT



Emergency Management Division

DEPARTAMENTO MILITAR DE WASHINGTON
División de Control de Emergencias

www.emd.wa.gov
1-800-562-6108

Building 20, MS: TA-20
Camp Murray, WA
98430-5122

Cómo ayudar a los niños después de un desastre

Hay que recordar que algunos niños nunca muestran su angustia, mientras que otros pueden tardar varias semanas, o incluso meses, en demostrar que están trastornados. Aunque no haya un cambio en su comportamiento, los niños aún necesitan su ayuda.

Después de un desastre, los niños podrían tener los siguientes comportamientos:

- Estar molestos por haber perdido su juguete favorito, su frazada, etc., que era importante para ellos.
- Cambiar de conducta, de ser tranquilos, obedientes y afectuosos, a portarse ruidosos y agresivos, o podrían cambiar, de ser extrovertidos a volverse tímidos y temerosos.
- Tener temores nocturnos, por ejemplo, pesadillas o miedo a la oscuridad, o temor de dormirse solos.
- Temer que el evento vuelva a ocurrir.
- Volverse hipersensibles, llorones y quejosos.
- Perder la confianza en los adultos. Los niños creen que los adultos no pudieron evitar el desastre.
- Tener una conducta más infantil, por ejemplo mojar la cama o chuparse el pulgar.
- No querer que los padres se alejen o negarse a ir a la guardería o a la escuela.
- Sentirse culpables, como si ellos hubieran ocasionado el desastre por algo que dijeron o hicieron.
- Tener miedo del viento, la lluvia o de ruidos fuertes súbitos.
- Tener síntomas de enfermedad, por ejemplo dolor de cabeza, vómitos o fiebre.
- Preocuparse sobre dónde vivirán ellos y su familia.

Lo que pueden hacer los padres para ayudar a sus niños:

- Hablar con los niños sobre cómo se están sintiendo y asegurarles que está bien tener esos sentimientos.
- Ayudar a los niños a que aprendan palabras que expresen sus sentimientos,

tales como “contento,” “triste,” “enfadado,” etc.

- No esperar que sean valientes o duros. Decirles que está bien llorar.
- No dar a los niños más información sobre el desastre de la que puedan manejar.
- Reconfortar a los niños temerosos diciéndoles que ustedes estarán allí para cuidarlos. Continuar consolándolos.
- Volver a sus rutinas anteriores lo más pronto posible. Tener un horario regular.
- Asegurarse de que sepan que el desastre no fue por su culpa y reconfortarlos.
- Dejar que los niños tengan cierto control, por ejemplo elegir su ropa o lo que quieran comer para la cena.
- Volver a establecer el contacto con amigos cercanos y parientes.
- Cumplir las promesas que usted haga. Esto ayudará a que los niños confíen nuevamente en los adultos.
- Hacer planes. Esto ayudará a que los niños vuelvan a tener fe en el futuro.
- Obtener la atención de salud necesaria lo más pronto posible.
- Pasar más tiempo juntos a la hora de irse a dormir.
- Asegurarse de que los niños ingieran comidas saludables y tengan suficiente descanso.
- Permitir privilegios especiales durante algún tiempo, por ejemplo dejar encendida la luz cuando se vayan a la cama.
- Encontrar modos de mostrarles que usted los ama.
- Permitir que los niños demuestren su aflicción.
- Empezar un aniversario para conmemorar el evento. Aunque sea triste, las actividades positivas ayudan a celebrar la sobrevivencia y mostrar que pueden tener una vida normal nuevamente.